

Mal di DONNA

Diabete. Sclerosi. Sindromi autoimmuni. Poi depressione e insonnia. Ecco le patologie che colpiscono di più le signore

DI ELISA MANACORDA

Lo hanno capito persino gli omini della Lego, quelli con la faccia gialla e le mani a pinza: le donne devono fare attenzione al cuore, quanto e più degli uomini. Perché la Warner Bros ha regalato i protagonisti di “The LEGO Movie” a uno spot dell’American Heart Association che incita le signore a combattere l’infarto. Mentre si accumulano le prove che maschi e femmine non sono per niente uguali davanti al medico, e non solo nelle parti intime. Il cuore che allarma gli omini gialli, poi il diabete che un grande studio dimostra prediligere le donne, la sclerosi, l’insonnia e le sue pillole che oggi si scopre devono avere diversi dosaggi se a inghiottirle sono le signore. Insomma, dalla testa ai piedi ci sono malattie che prediligono il nuovo sesso forte. E gli scienziati non hanno più dubbi che i due sessi debbano essere curati in maniera diversa, tanto che è appena uscito il primo libro di testo italiano di medicina di genere: “Manuale di medicina sesso-genero”, Bononia University Press.

Ma torniamo agli omini gialli e al cuore delle donne.

INFARTO KILLER

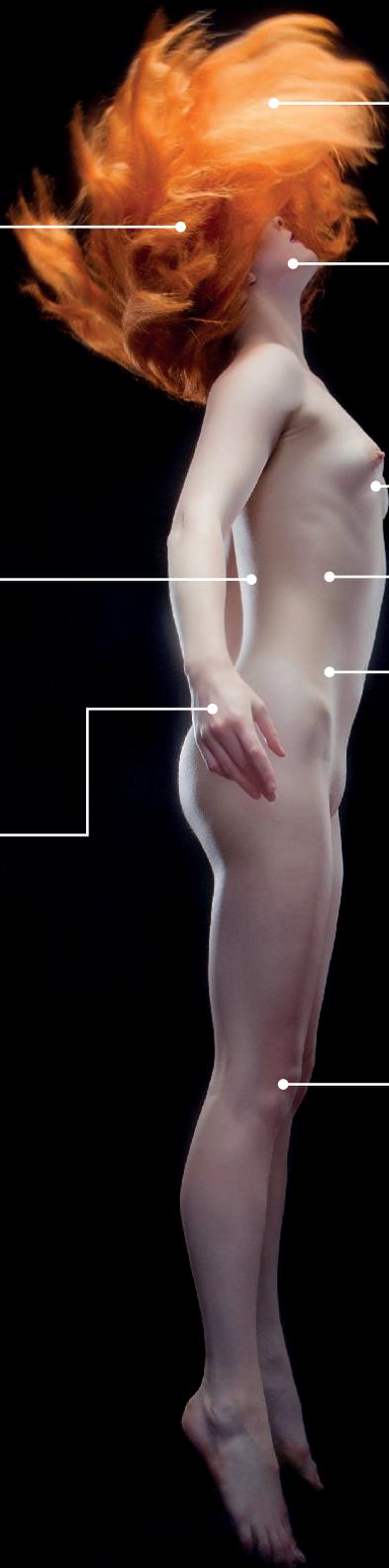
Negli Stati Uniti un decesso su tre nel sesso femminile è dovuto a malattie cardiovascolari, dice l’American Heart Association, tanto che oggi l’infarto è il killer numero uno tra le signore americane, più di tutti i tipi di cancro messi insieme. Così, per promuovere questa consapevolezza la società scientifica americana ha chiesto all’attrice Elizabeth Banks, protagonista di The Hunger Games, di prestare la sua voce al suo nuovo spot: Go Red for Women. «Di malattie cardiovascolari muore quasi una donna al minuto», spiega la presidente dell’Ad Council (il corrispettivo americano della Pubblicità Progresso) Peggy Conlon: «Eppure molte donne continuano a pensare che l’infarto sia un problema solo per gli uomini e per gli anziani, e non fanno nulla per ridurre il proprio rischio». E invece dovrebbero fare attenzione a tutto ciò che riguarda l’apparato circolatorio: all’ipertensione, per esempio, visto che



l’ultimo studio uscito su “Therapeutic Advances in Cardiovascular Disease”, condotto dai ricercatori della Wake Forest Baptist Medical Center in North Carolina mostra come le donne ipertese siano tre volte più a rischio degli uomini di sviluppare infarto o malattie cardiovascolari. Non solo: lo studio dimostra, per la prima volta, come siano proprio i meccanismi legati all’ipertensione (in particolare le caratteristiche emodinamiche, legate agli ormoni) a essere diversi tra maschi e femmine. E come dunque anche la scelta dei farmaci antiipertensivi dovrebbe essere calibrata su questa nuova evidenza, cosa che invece, nella maggior parte delle volte – come sottolinea Carlos Ferrario, primo autore dello studio – non accade.

QUESTIONE DI PESO

In Italia, secondo i dati dell’Associazione Medici Diabetologi, sono oltre 1,5 milioni le donne con diabete: in pratica una su venti. La fotografia restituita dal primo rapporto sulle differenze uomo-donna con diabete, a cura del Gruppo Donna dell’Amd, mostra però che il sesso femminile ha qualche svantaggio in più rispetto a quello maschile. Per esempio, dice il rapporto, le donne del campione esaminato (cioè la popolazione seguita da 236 Servizi di diabetologia di tutta Italia) hanno in media il diabete da più tempo: 11,1 anni contro 10 anni per gli uomini. Le donne ▶



Cervello

La depressione maggiore ha una prevalenza doppia nel sesso femminile. Sopra i 45 anni l'insonnia si manifesta con una probabilità 1,3 volte maggiore nelle donne rispetto agli uomini.

Spina dorsale

Due terzi di tutti i malati di sclerosi multipla sono donne.

Mano

La sindrome del tunnel carpale colpisce le donne con un rapporto di 5 a 1. La malattia di Raynaud, cioè attacchi di dolore continuo localizzato alle estremità, colpisce il sesso femminile cinque volte più di quello maschile.

Testa

L'emicrania continua colpisce le donne con un rapporto di 5 a 1. La cefalea tensiva cronica è quattro volte più frequente nel sesso femminile.

Volto

Il lupus sistemico eritematoso, malattia autoimmune, colpisce le donne nove volte più degli uomini

Cuore

Le donne ipertese sono tre volte più a rischio degli uomini di sviluppare infarto o malattie cardiovascolari

Pancreas

A parità di cure, le donne con diabete ottengono risultati peggiori

Intestino

La sindrome dell'intestino irritabile colpisce una donna ogni due uomini. Le femmine colpite dalla celiachia sono più del doppio dei maschi

Ginocchio

L'artrite reumatoide colpisce le donne con un rapporto 2,5 a 1

con diabete hanno maggiori problemi di peso, visto che il loro indice di massa corporea medio è superiore a quello dei maschi (30,2 rispetto al 29,2), e le pazienti gravemente obese sono quasi il doppio (18,8 per cento contro il 10,1 per cento). Infine, le donne hanno la peggio anche per quanto riguarda il controllo della malattia: il 58 per cento di loro non raggiunge un buon controllo metabolico (tra i maschi è il 54 per cento), mentre i valori del colesterolo e della pressione risultano più elevati. Ma perché la donna, a parità di cure, ottiene risultati peggiori? Probabilmente, spiega Titti Suraci del Gruppo Donna Amd: «Questo può dipendere da una diversa risposta di genere ai farmaci e ai trattamenti. Ma potrebbero esistere anche differenze biologiche nello sviluppo stesso della malattia e delle sue complicanze».

MAL DI PANCIA, I SUPPOSE

L'idea che le viscere siano uno dei punti deboli del sesso femminile è ben radicata nell'opinione comune. Ma qualcosa di vero, al di là degli stereotipi, c'è. Perché un altro tassello del "mal di donna" è rappresentato proprio dalle sindromi che colpiscono l'apparato digerente. Quella dell'intestino irritabile, per esempio – che provoca crampi, dolore addominale, diarrea o costipazione, e le cui cause sono tutt'ora largamente sconosciute – colpisce un italiano su cinque, con una proporzione di una donna ogni due uomini. Le cause, ancora una volta, vanno cercate nel delicato equilibrio ormonale del sesso femminile. Diversi studi hanno dimostrato, per esempio, una maggiore prevalenza di disturbi ginecologici (per esempio le mestruazioni dolorose) nelle donne che soffrono di questa sindrome rispetto alle donne sane. D'altra parte, è vero che tutte le signore, con o senza sindrome, hanno imparato a riconoscere le variazioni nei movimenti del tratto gastrointestinale durante il ciclo: il dolore all'addome e la diarrea tendono ad essere più frequenti nella fase premestruale, e raggiungono l'apice tra il primo e il secondo giorno di flusso. Il gonfiore e la costipazione, d'altro canto, aumentano durante l'ovulazione fino al primo giorno di ciclo. Questo effetto di attivazione o rallentamento della motilità intestinale è dunque legato all'alternanza di estrogeni e progesterone. E nelle donne con una predisposizione familiare, una storia di intolleranze alimentari, o maggiormente esposte ai fattori scatenanti (lo stress, in primo luogo), l'effetto può essere dirompente.

Le femmine sono più fragili degli uomini

ALLA REGIA CI SONO GLI ORMONI: ESTROGENI E PROGESTINICI. IL LORO ANDAMENTO SPIEGA PERCHÉ ALCUNI MALI COLPISCONO IN MISURA MAGGIORE LE FEMMINE



maschi anche quando si parla di intolleranze alimentari. La Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia (l'ultima risale al 2011), riporta come questa malattia autoimmune cronica provocata, nei soggetti geneticamente predisposti, dall'ingestione del glutine, colpisca in Italia circa l'1 per cento della popolazione (più di mezzo milione di persone) tra adulti e bambini. Ma i dati raccolti raccontano anche che le femmine colpite dalla malattia sono più del doppio dei maschi: nel 2010 erano 38 mila uomini contro 96 mila donne. Una differenza tra i sessi dovuta, come spiega Francesco Valitutti della Fondazione Celiachia, alla maggiore predisposizione all'autoimmunità dettata dagli ormoni femminili, estrogeni e progesterone. La relazione tra assetto ormonale e celiachia non finisce qui: diversi studi hanno messo in evidenza come la prevalenza di celiachia tra le donne con problemi di fertilità sia superiore rispetto alle donne sane, e sia compresa tra il 4 e l'8 per cento. Un fenomeno che potrebbe essere legato a una possibile attivazione del sistema immunitario contro l'ovaio, generando una insufficienza ovarica precoce autoimmune.

DIFESA A RISCHIO

Prendiamo la sclerosi multipla, per esempio, la malattia cronica del sistema nervoso centrale che in Italia colpisce poco meno di

sessantamila persone: di queste, i due terzi sono donne. Il perché di questa "preferenza" di genere va cercato negli ormoni femminili, che possono giocare un ruolo importante nell'insorgenza della malattia. Nelle pazienti in gravidanza, per esempio, l'innalzamento del livello degli estrogeni fa sì che ci sia un minor numero di ricadute, mentre alcuni studi mostrano come l'estriolo, un estrogeno "debole" prodotto in grandi quantità durante la gravidanza, possa proteggere dalla malattia. Il fatto poi che gli uomini sviluppino la malattia con una frequenza minore rispetto alle donne, e in età più avanzata (sebbene spesso in forma più grave), ha anche fatto pensare a un ruolo protettivo del testosterone, visto che nei maschi la malattia comincia a dare i primi segnali proprio quando i livelli dell'ormone cominciano a calare con l'età.

Un discorso analogo può essere fatto per il lupus sistemico eritematoso (LES), un'altra malattia autoimmune cronica il cui sintomo più evidente – anche se non il solo, visto che la malattia colpisce anche organi interni come reni, polmoni e cuore – è il caratteristico eritema a farfalla. Le donne sono colpite nove volte più degli uomini: e il fatto che il maggior numero di casi si registri tra i 15 e i 35 anni, cioè proprio durante l'età fertile, fa ritenere verosimile un ruolo (negativo) proprio di alcuni ormoni sessuali: rispetto alle



Pillola mia non ti conosco

Sono interattive, vogliono fare le evolute e le trasgressive ma le ragazze dai 18-25 anni sanno poco o niente di contraccezione. Tutto il contrario delle loro mamme, che hanno sempre rivendicato il diritto di vivere la loro sessualità liberamente. Corsi e ricorsi storici, si direbbe. Passando ai dati, è l'immatrità a far da padrona. Il 42 per cento delle under25 non utilizza alcun metodo anticoncezionale, l'età del primo rapporto si continua ad abbassare ma solo lo 0,3 è informato correttamente, mentre il 70 per cento delle infezioni da papilloma virus si manifesta in questa fascia d'età e le gravidanze tra le teenagers sono in continuo aumento, con un primato che dalla Sicilia è passato alla Lombardia. A queste ragazze si rivolge la campagna d'informazione promossa da Sigo (Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia) "Love it! Sesso consapevole" che parla di contraccezione usando strumenti molto vicini ai più giovani. Un servizio di consulenza gratuita online gestito da undici ginecologhe (chiamato Love Band), un bracciale-simbolo da indossare per manifestare l'indipendenza in ambito contraccettivo e Baby K, la rapper-testimonial della campagna, che denuncia nelle sue canzoni l'importanza di scegliere in prima persona, sono i protagonisti dell'iniziativa che vuole creare un movimento di opinione per promuovere il valore della consapevolezza sessuale (tutte le informazioni della campagna sono disponibili sul sito www.lapillolaseenzapillola.it). Un'informazione non imposta dall'alto ma scambiata per passaparola in cui le giovanissime diventano loro stesse protagoniste. «La contraccezione è fondamentale per affrontare la sessualità in modo responsabile: venti-trent'anni fa sembrava un concetto scontato, oggi non è più così», dice Rossella Nappi, professore associato di Ostetricia e Ginecologia presso l'Università degli Studi di Pavia: «Le ragazze conoscono poco i metodi anticoncezionali, non vogliono prendere la pillola, perché hanno paura di dimenticarla e di ingrassare. Solo il 15 per cento la utilizza, rispetto al 50 delle inglesi o al 35-40 delle francesi. E non sanno che esistono nuove formulazioni ormonali come l'anello vaginale a bassissimo dosaggio che presenta pochissimi effetti collaterali e libera dall'assunzione quotidiana per bocca». Peggio il rischio di un po' di cellulite che quello di una gravidanza indesiderata o di una malattia sessuale che può compromettere la fertilità. Non c'è da stupirsi: la società dell'immagine non fa sconti.

Carla Tinagli

donne sane, infatti, le donne con lupus presentano livelli eccessivamente alti di estrogeni e molto bassi di progesterone, mentre i pazienti maschi, rispetto agli uomini sani, presentano livelli di testosterone inferiori alla media e di estrogeni superiori alla media. E tuttavia, spiegano gli immunologi dell'Hospital for Special Surgery di New York, le differenze biologiche tra i sessi indotte dagli ormoni rappresentano solo una piccola parte della spiegazione del fenomeno: il fatto che le donne siano più colpite degli uomini da questo tipo di malattie dipende probabilmente anche da altri fattori, che spaziano dalla genetica all'ambiente in cui si vive.

COS'HAI PER LA TESTA

C'è lo zampino degli ormoni, e non potrebbe essere altrimenti, anche quando si parla di malattie che riguardano il cervello. Depressione, ansia, disturbi dell'umore o del comportamento alimentare, sono assai più frequenti nelle donne che negli uomini. Per la depressione maggiore, per esempio, gli studi epidemiologici americani mostrano una prevalenza doppia nel sesso femminile. Ma rivelano anche come prima dei tredici anni, cioè quando ancora lo sviluppo dei caratteri sessuali non ha avuto inizio, la prevalenza tra bambini e bambine sia pressoché identica, e come cominci invece a salire tra le ragazze all'avvio della pubertà. Cioè proprio quando

cominciano a entrare in circolo gli ormoni sessuali che danno il via alla fase fertile. Non solo. Le donne, come mostra uno studio condotto sui dati provenienti dal Netherlands Study of Depression and Anxiety su 1115 partecipanti (364 uomini e 751 donne intorno ai 40 anni) sviluppano in media la malattia prima degli uomini, verso i 27 anni anziché superata la trentina, e accompagnano più spesso la malattia con attacchi di panico o agorafobia e in generale con disturbi d'ansia.

E poi c'è la notte: sonno agitato, poco riposante, difficoltà di addormentamento. È l'insonnia, un disturbo che nel sesso femminile – soprattutto sopra i 45 anni – si manifesta con una probabilità 1,3 volte maggiore rispetto agli uomini. Inevitabile, anche in questo caso, parlare di ormoni, che hanno un ruolo nella regolazione del ritmo sonno-veglia e nella modulazione delle diverse fasi del sonno: nella prima fase del ciclo, per esempio, quando è maggiore la produzione di estrogeni, il sonno è in genere più profondo, e si assiste a una maggiore frequenza di sonno Rem, quello in cui si producono i sogni. Quando invece salgono i livelli di progesterone, nella seconda parte del ciclo, il sonno Rem si riduce, dunque le donne dormono meno profondamente e sognano di meno. Bastano insomma degli squilibri nell'assetto ormonale per avere un sonno più disturbato e meno ripo-

sante, e la menopausa diventa per molte un vero calvario notturno.

Eppure proprio per questo disturbo al femminile è arrivato il primo riconoscimento "ufficiale" di una differenza tra uomini e donne. Lo zolpidem, uno dei farmaci più usati per combattere l'insonnia, è infatti la prima medicina per cui esiste un dosaggio di genere. Lo ha stabilito la Food and Drug Administration americana, 21 anni dopo la sua messa in commercio: la dose per le donne è circa la metà di quella per gli uomini, con qualche differenza a seconda delle formulazioni. A convincere gli esperti dell'ente regolatorio sono stati i dati di uno studio che ha messo in relazione i livelli di zolpidem nel sangue al risveglio con la probabilità di essere coinvolti in un incidente stradale: le donne, infatti, smaltiscono il farmaco più lentamente, e la mattina dopo averlo preso hanno quindi livelli più alti di zolpidem nel sangue rispetto agli uomini. L'effetto è quello di una maggiore sonnolenza che provoca nelle pazienti al volante un numero maggiore di incidenti. «È la prima volta nella storia che un'agenzia regolatoria definisce una dose diversa per donne e uomini», sottolinea Flavia Franconi, farmacologa e studiosa di medicina di genere, oggi anche Assessore della regione Basilicata. Un passo importante contro il mal di donna. ■